

# Papas, Frijoles Negros y Col Rizada a la Sartén

**Tiempo de preparación :** 30 minutos

**Sirve:** 4 Porciones

Un plato vivaz del Suroeste preparado en una sartén, con papas cortadas en cuadritos, col rizada y frijoles negros, condimentado con ajo, chile y pimienta de cayena, cubierto con una cucharada de yogur griego sin grasa.

## Ingredientes

- 4 papas rojas
- 1 manojo de col rizada (Italiana rizada u otra variedad, aprox. 6 oz.)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 clavo ajo (picado finamente)
- 1/4 taza cebolla picada
- 1 cucharadita chile en polvo
- 1/4 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita pimienta de cayena
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal agregada (escurridos y enjuagados)
- 1/2 taza yogur griego sin sabor y sin grasa

## Preparación

1. Corte las papas en trozos de 1/4".
2. Pique la col rizada.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego mediano. Agregue el ajo y cebolla; cocínelo de 2 a 3 minutos hasta que empiece a dorar.
4. Añada los trocitos de tomate, chile, sal y pimienta a la sartén, cúbrala con la tapadera y cocine de 8 a 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Añada la col rizada picada y los frijoles negros. Cocínelo de 3 a 5 minutos más, revolviéndolo suavemente.



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	290	
Grasa total	7 g	11%
Proteinas	13 g	
Carbohidrato	47 g	16%
Fibra dietetica	8 g	33%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	200 mg	8%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 3/4 tazas
-----------	-------------

6. Sírvalo con yogur griego.

## Notas

Sirva con un vaso de 8 onzas de leche descremada,  
pechuga de pollo y naranja

Para un plato vegetariano, aumente los frijoles negros en  
la receta y omita la pechuga de pollo.

Produce for Better Health Foundation